12.055 Syrové tajomstvo v cestíčku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko			4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
vajcia			8	0,40	12	0,48	15	0,75
cibuľa			0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,32
múka hladká			0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
soľ			0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
mlieko			0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
syr tvrdý			3,00	3,00	3,50	3,50	3,50	3,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
cestíčko:								
múka hladká			0,70	0,70	1,00	1,00	1,80	1,80
vajcia			16	0,80	20	1,00	25	1,25
mlieko			1,20	1,20	1,80	1,80	2,50	2,50
olej			3,00	3,00	3,30	3,30	3,50	3,50
hmotnosť porcie v g			80		95		110	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme, zomelie na jemno, pridáme nastrúhaný syr, očistenú cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, vajcia, časť hladkej múky, mlieko. Dobre premiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obaľujeme v múke, potom v cestíčku. Rezne vyprážame v horúcom oleji.
Cestíčko: vajcia rozšľaháme v mlieku, počas šľahania pridávame múku a nakoniec dochutíme soľou. Cestíčko dobre vyšľaháme a precedíme.
Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	215	51	17,7	45,2	18,4	10,	0,5	321,	1,5	0,10	0,2	0,2	0,4	2,5

	3	7	3			2		9		3				
C	2508	602	21,70	51,4	20,2	13,6	0,6	382,7	1,9	0,123	0,3	0,3	0,5	3,1
D	2877	691	25,55	55,8	21,5	21,7	0,9	405,1	2,4	0,140	0,3	0,4	0,7	3,8